

Workbook



Schnell und einfach zu
einem wertschätzenden
Miteinander

WWW.READY4FAMILY.COM



Willkommen

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

UND, DASS DU DIR ZUM ZIEL GESETZT HAST, EIN FÜR ALLE MAL AUS DER STRESSFALLE HIN IN DIE GELASSENHEIT ZU KOMMEN. DAFÜR BIST DU HIER BEI MIR GENAU RICHTIG!

Dieses Freebie ist ein Auszug aus dem Workbook "Einfach und nachhaltig zu einer tiefen und innigen Beziehung zu deinem Kind!" Es soll dir gleich zu Beginn kleine Erfolgserlebnisse bieten.

Du kannst dieses Freebie ausdrucken um deine Gedanken und Ideen zu notieren.

Wenn du nur alleine diese 3 Schritte umsetzt, wirst du bereits Veränderungen bei dir und deinem Kind bemerken!

Solltest du am Ende so begeistert sein und mehr möchten, habe ich ein Goodie für dich!

Sandra



HALLO, ICH BIN SANDRA!

Deine Expertin für eine richtig
gute Beziehung zu deinem Kind!

Als Evolutionspädagogin (R) und Mutter von 2 Kindern (19 und 22 Jahre) weiss ich, auf was du schauen musst, wenn es im Familienalltag nicht so rund läuft.

Das Ziel mit Kindern sollte nicht eine kurzfristige Veränderung sein. Es geht darum eine ursächliche, tiefgreifende und langfristige Veränderung zu kreieren.

Der Start in die alles verändernde Richtung beginnt mit den folgenden 3 Schritten, die in diesem Freebie beschrieben sind.

Wann immer du Fragen hast, darfst du dich gerne bei mir per E-Mail unter info@ready4family.com melden – ich freue mich von dir zu hören!

Sandra

01

Was macht es mit mir?

Die Ursache für ein Problem ist immer die Bewertung oder Beurteilung einer Situation.

02

Glaubenssätze

Wie du deine Glaubenssätze erkennst und transformierst.

03

Projektion / Spiegel

Was die Projektion / Spiegel mit deinem Problem zu tun hat.

A
g
e
n
d
a

BEVOR WIR LOSLEGEN...



... möchte ich dich auffordern, folgende Frage zu beantworten. Schreibe dir deine Gedanken in das Kästchen.

“WAS IST DEIN GRÖSSTES PROBLEM MIT DEINEM KIND BEIM HAUSAUFGABEN MACHEN?”

Notizen

A large rectangular area with a light purple background, divided into ten horizontal white lines, intended for writing notes.

01 WAS MACHT ES MIT DIR?

Jede Situation, die **dich triggert**, hat etwas mit dir selbst zu tun. Denn, hätte es dies nicht, würdest du auch nicht gestresst sein.

Notiere dir also, was dieses Problem mit deinem Kind, welches du dir oben notiert hast, mit dir macht.

Notizen

Nun, da du weißt, was dieses Problem mit dir macht, schreibst du auf, wo du diese Emotion in deiner Kindheit zum ersten mal gefühlt hast. **Gehe soweit zurück wie du kannst.** Was für eine Situation war dies damals.

Notizen

02 GLAUBENSSÄTZE

Glaubenssätze sind Gedanken, die in deinem Unterbewusstsein als **Bilder und Gefühle/Emotionen** während unserer Kindheit abgespeichert wurden. Im Erwachsenenalter kommen sie in Form von Sätzen ins Bewusstsein.

Wichtig dabei sind immer die Gefühle/Emotionen, die an diesen **Gedanken gebunden** sind.

Welcher Glaubenssatz oder Glaubenssätze kommen dir in den Sinn, wenn du an dieses Problem und das Gefühl denkst?

Schreibe sie in die linke Spalte (z.B. "Ich bin nicht wichtig")

<i>Glaubenssätze</i>	<i>Affirmationen</i>

In die rechte Spalte schreibst du eine Frage. Du musst keine Antwort darauf haben. Dein Unterbewusstsein weiss es und wird danach suchen. (z.B. "In welchen Situationen war ich wichtig?")

Vielleicht kommen sie dir zu einem späteren Zeitpunkt in den Sinn. Wiederhole dir die Frage einfach immer wieder.

03 PROJEKTION / SPIEGEL

Alles was dir in **deinem Leben geschieht hat mit dir zu tun**. Ist leider so. Habe nicht ich entschieden. Sei dies im Positiven wie auch im Negativen.

“Nicht das was geschieht macht dir Probleme, sondern was **du darüber denkst und fühlst!**”

Du hast in deiner Kindheit Erfahrungen gemacht, die schmerzhaft waren. Zum Beispiel wurde dir gesagt: “Du bist dumm, das schaffst du eh nicht”.

Dadurch hast du den Anteil “dumm” ganz tief **in dein Unterbewusstsein versteckt**.



03

PROJEKTION / SPIEGEL

Aus der Evolution ist dein Denken immer damit beschäftigt dein Überleben zu sichern. Mit dieser Äusserung deiner Eltern ist dein Überleben gefährdet. Also, krierst du eine Strategie, um ja nicht mehr mit diesem Teil in Kontakt zu kommen. Bis du einen Partner findest oder Kinder hast, die dir diesen Teil wieder bewusst machen!

Versteckt heisst aber nicht verschwunden. Dieser Anteil will auch gesehen werden und kommt immer wieder hoch.

Damit du dich aber nicht mehr damit auseinandersetzen musst, projizierst du “dumm” oder “du schaffst es eh nicht” **auf andere Menschen.** So auch auf dein Kind. Dein Kind widerspiegelt dir mit seinem Verhalten deine Glaubenssätze. Es triggert dich damit so lange, bis du dies bei dir anschaust.

Was widerspiegelt dir dein Kind?

Notizen

HIER DAS VERSPROCHENE GOODIE

Super du hast es durchgezogen und dich diesen Fragen gestellt. Nachfolgend zeige ich dir eine Übung, die du jedesmal anwenden kannst, wenn dein Kind bei den Hausaufgaben Mühe hat.



Diese Überkreuzübung ist eine sehr effektive Übung, wenn das Hirn vor Angst oder Überforderung in den Stressmodus (Stammhirn) wechselt und kein klarer Gedanke mehr gefasst werden kann.

Es hat dann keinen Sinn mit leichteren Aufgaben weiterzufahren, denn das Hirn ist auf Überleben gestimmt. Es gibt dann nur noch Flucht, Angriff oder Totstellen.

Mit dieser Übung gelangt dein Kind wieder ins Vorderhirn und das Denken geht wieder wie von alleine! Zusammen gemacht, macht es auch noch sehr viel Spaß :-).

DIE
EINDRÜCKE
DER KINDHEIT
WURZELN AM
TIEFSTEN

Karl Emil Franzos

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

**Du hast dich dieser Herausforderung gestellt
und bist damit deiner inneren Ruhe im
stressigen Hausaufgaben machen mit deinem
Kind einen riesen grossen Schritt näher
gekommen.**

**Dies ist aber noch längst nicht alles, was
“du” zu einer harmonischeren Beziehung zu
deinem Kind machen kannst.**

Sandra

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM

LINKEDIN

PINTEREST

FACEBOOK

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2021 – Sandra Müller-Sommer /
ready4family.com

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte,
Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich
geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich
anders gekennzeichnet, bei
Sandra Müller-Sommer / ready4family.com.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte
dieses Werkes kann nur nach meiner vorherigen
schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung
und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das
Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder
Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG
strafbar macht und zudem gem.
§§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und
Schadensersatz leisten muss.